بحث عن

فوائد الغذاء الصحي

المادة : ....



عمل الطالب

....

الصف : ....

الغذاء الصحي هو الغـذاء المفيـد لصـحة الفـرد. فوائـد الغـذاء الصـحي للجسم كثيرة ، خصوصاً إذا كـان غنيـاً بالعناصـر الغذائيـة الـتي يحتاجهـا الجسـم لبنائـه السـليم ، وهـذا بـدوره يـؤثر على قدرتـه على الإنتـاج والعطاء ، وبالتالي إسعاد الفرد.

المقصود بالغذاء الصحي

الغذاء الصحي هو الغذاء المفيـد لصـحة الفـرد. وفوائـد الغـذاء الصـحي للجسم كثيرة خاصة إذا كان غنيًا بما يحتاجه الجسم من عناصـر غذائيـة تلزم لبنائه بناء سليمًا، ما ينكس بدوره على قدرته على الإنتاج والعطاء وبالتالي سعادة الفرد والمجتمع والتقدم الفعال في شتى مناحي الحياة وعلى جميـع المسـتويات. ولكن الحقيقـة أن شـيئًا من الخديعـة أوقـل الغش قـد يحـدث في هـذا السـياق؛ إذ تبـاع أنـواع كثـيرة من الأطعمـة المصـنعة والمعبـأة والمجهـزة بوصـفها أغذيـة صـحية، بمـا في ذلـك الفيتامينات والمعادن والمنتجات العشبية ومساحيق الـبروتين والطاقـة وقد يكون بعض هـذه الأطعمـة صـحيًا ومفيـدًا فعلًا أحيانًـا ولكنـه يتضـح للمستهلك أنه كان ضحية عملية غش وخداع تجـاري في أحـايين أخـرى كثيرة، وعليه فإن الأغذية الصحية تعد جزءًا من النظـام الغـذائي للفـرد أو يتم تناولها كمكملات غذائية.

ما معنى اتباع نظام غذائي صحي؟

في الوقت الحاضر أهم شيء للآباء وأطفـالهم هـو إدراك فوائـد الغـذاء الصحي واتباع نظام غذائي صحي. ولكن مـاذا يعـني هـذا بالضـبط؟ في الواقع، هذا لا يعني أنه يجب عليك تناول البروكلي، ذلك الغذاء الصـحي المفيد، طوال اليوم مثلًا أو شرب الماء فقط، بل يعني أنـه يجب تنـاول ما يكفي من الخضار والفواكه بطريقة متوازنة تضـمن للجسـم الانتفـاع بمـا يحصـل عليـه من عناصـر غذائيـة متنوعـة. ويجب أيضًـا أن تحـاول تضمين مجموعـة متنوعـة من الأطعمـة في نظامـك الغـذائي من أجـل

الحفاظ على صحتك وصحة أطفالك، حيث إنه هناك العديد من الفوائد لتناول الطعام الصحي للأطفال. وفي ما يلي من فقرات سوف ألقي نظرة على بعض الفوائد الصحية للطعام الصحي للأطفال.

فوائد الغذاء الصحي المتوازن

فوائد الغذاء الصحي لا تحصى والنظام الغذائي الصحي المتوازن هو مفتاح الصحة الجيدة. يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي المتوازن من الناحية المثالية على المجموعات الغذائية المتنوعة. وينبغي كذلك مراعاة كمية أو قل حجم الوجبات والوقت بين وجبة وأخرى، ذلك بالإضافة إلى تنوع الأطعمة من فواكه وخضروات وبقوليات ولحوم وغير ذلك من أنواع الأغذية التي تمد الجسم بما يحتاج إليه ليكون معافى من الأمراض وقويًا قادرًا على بذل الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية بأنواعها المختلفة الأساسية منها والترفيهية.

فوائد الغذاء الصحي للبشرة

الوجبات الصحية المتوازنة هي أفضل طريقة لجني فوائد الغذاء الصحي وللحفاظ على صحة جيدة والحفاظ على البشرة في أفضل حالة. ويعني ذلك أن اتباع المرء نوعًا من النظام الغذائي الصحي للبشرة يمكنه من الاستمتاع ببشرة متوهجة وشابة على مدار السنة، فضلاً عن تقليل مخاطر الإصابة بأمراض مختلفة. وحقيقة أن تناول الطعام الصحي مفيد للبشرة أمر يكاد يكون بدهي ومعلوم مها جميعًا لمعظم الناس، لكن وعلى الرغم من قدرة بعض الناس على حماية بشرتهم شابة نضرة باتباع نظام غذائي صحي ما نكون إلا أن أغلبيتهم قد يكونون كسولين جدًا بحيث يتعذر تنفيذ ذلك في حياتهم اليومية. ومؤدى ذلك كله أن الغذاء الصحي يحافظ على الجسم خاليًا من الالتهابات ويساعده على العمل على النحو الأمثل، ما يجعله أفضل في

محاربة البكتيريا والالتهابات. والجلد هو عضو من أعضاء الجسـم، مثلـه مثـل جميـع الأعضـاء الأخـرى، وبالتـالي يجب معالجتـه بأطعمـة صـحية وصحية أيضًا.

فوائد الغذاء الصحي للعقل

فوائـد الغـذاء الصـحي الغـني بالفيتامينـات والعناصـر الغذائيـة والمـواد الصـحية الأخـرى يمكن أن تتجلى في أنهـا تحمي عقلـك من التـدهور العقلي مع تقدمك في العمر. النظام الغـذائي الصـحي مفيـد أيضًـا لـك جسديًا بشكل عام، لذلك لا يوجد سبب لعدم تناول الطعام بشكل جيـد لحماية صحة خلايا الدماغ. ويكون الغذاء الصحي مفيدًا للعقـل والجسـد والـروح من خلال التأكـد من تنـاول نظـام غـذائي متـوازن من الفواكـه والخضراوات الطازجة، وبذلك تمنح جسمك جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للبقاء بصحة جيدة وقوة. عندما تمنح جسمك التغذيـة المناسـبة ستكون قادرًا على التركيز على مجالات أخرى من الحيـاة دون الحاجـة إلى القلق بشأن المرض أو الإرهاق لأن الطعام الصحي يؤثر أيضًا على مدى تفكيرك بانضباط وبأسلوب سوي.

فوائد الغذاء الصحي للأسنان

القهوة قد يكون لها نفس فوائد الغذاء الصحي حيث أن هذا المشـروب الشـائع يسـتهلكه معظم النـاس دون التفكـير في آثـاره على صـحة الأسـنان. إنـه مشـروب يسـتهلكه ملايين الأشـخاص يوميًـا، ويعتقـد الكثيرون منهم أنه يساعدهم على العمل بشكل أفضل خلال اليوم. في حين أنه قد لا يكون مرتبطًا بشكل مباشر بأسنانك إلا أن شرب القهـوة يمكن أن يكون له في الواقع بعض الفوائد لصحة فمك

تأثير الغذاء الصحي على الصحة النفسية

ومن فوائد الغذاء الصحي كـذلك أنـه يـؤثر على صـحتك العقليـة، هنـاك عدة طرق يمكن من خلالها أن يؤثر تناول نظـام غـذائي صـحي بشـكل إيجابي على الصحة العقلية. تأثير الغـذاء الصـحي على الصـحة العقليـة هو موضوع تمت مناقشته لسنوات عديدة ولطالمـا ارتبـط اتبـاع نظـام غذائي صحي بالصحة البدنية، ولكن من المعروف الآن أيضًا أن له تـأثير على الصحة العقلية. ومع ذلك، فإن العلاقة بين الاثنين معقـدة وليسـت كل أنواع الطعام مفيدة لنا بنفس الطريقة. ومن المؤكد الآن على كـل حال وجود تأثير لتناول الأطعمة الصحية على صـحتنا العقليـة، بالإضـافة إلى وجود أطعمة الأفضل لظـروف معينـة. والعكس صـحيح أيضًـا حيث يمكن أن يؤدي النظام الغذائي غير الصحي إلى ضـعف الصـحة العقليـة وعليه فإنه يمكن لنظام غذائي متوازن أن يحسن رفاهيتنا بشـكل عـام. وكشـفت بعض التجـارب ميـل معظم الأشـخاص الـذين يتبعـون نظامًـا غذائيًا صحيًا إلى أن يكونوا أكثر بهجة ويشعرون بتحسن. حـتى أن بعض الباحثين اقترحوا أن الطعام يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالاكتئـاب بنسبة تصل إلى 50٪.

تأثير الغذاء الصحي على التحصيل الدراسي

- الغذاء السليم يفيد الجسم وبالتالي العقل، حيث يسـاهم في التطـور المعرفي، وإذا لم يكن هنـاك غـذاء صـحي جيـد يتم توفـيره للجسـم، فإن العقـل يصـبح بطيئًا، ومن ثم فـإن التغذيـة الجيـدة ضـرورية في عملية التحصيل الدراسي.
- توفـير التغذيـة الصـحية الكافيـة وتعزيـز نظامنـا الغـذائي بالأطعمـة المفيدة الصحية يحسن أداء التعلم العقلي عدة مرات.
- يكون نشاط الطالب وتركيزه أفضل بكثير عندما يتغـذى جيـدًا، وهـذا بدوره يحسن إمكانات التعلم.

- تظهر العديد من الدراسات أن حالة تغذية الأطفال يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على القدرة العقلية لديهم في سن المدرسة؛ فعلى سبيل المثال: نقص الحديد في المراحل المبكرة يمكن أن يقلل من انتقال الدوبامين، وبالتالي يؤثر سلبًا على الإدراك.
- يظهر نقص الفيتامينات والمعادن الأخرى -الناتج عن سوء التغذية- وخاصة الثيامين وفيتامين هـ وفيتامين ب واليود والزنك في تثبيط القدرات المعرفية والتركيز العقلي.
- هناك أيضًا عدد من الدراسات التي تُظهر أن التحسينات في تناول المغذيات يمكن أن تؤثر على القدرة المعرفية ومستويات الذكاء لدى الأطفال في سن المدرسة.

أضرار الغذاء غير الصحي

- يقتل الطعام الضار غير الصحي أشخاصًا في جميع أنحاء العالم أكثر من جميع أسباب الوفاة الأخرى مجتمعة. ففي الولايات المتحدة يتسبب الطعام الضار في وفاة ما يقدر بنحو 100،000 شخص سنويًا بسبب السمنة وحدها. وفي بريطانيا تمثل السمنة 9٪ من إجمالي الإنفاق على الخدمات الصحية الوطنية.
- إن تجنب الأطعمة الضارة وتناول الأطعمة الصحية بدلاً من ذلك يمكن أن يكون له تأثير كبير على جسمك وصحتك. لهذا يجب أن نأكل طعامًا صحيًا!
- كما أن الغذاء غير الصحي كذلك يسد الشرايين مسبباً أمراض القلب أو مرض السكري الذي يمكن أن يؤدي إلى الوفاة المبكرة من القلب. وعلى النقيض من ذلك، تخيل أنك تستمتع بالطعام الصحي الذي يحتوي على المزيد من الألياف والفيتامينات ومضادات الأكسدة والمعادن وتعيش لفترة أطول وتبدو أفضل بخصر أنحف وبشرة متوهجة.

- يمكن أن يساعدك الطعام الصحي على الشعور بالتحسن والنوم بشكل أفضل والتفكير بشكل أفضل وكذلك العيش لفترة أطول.